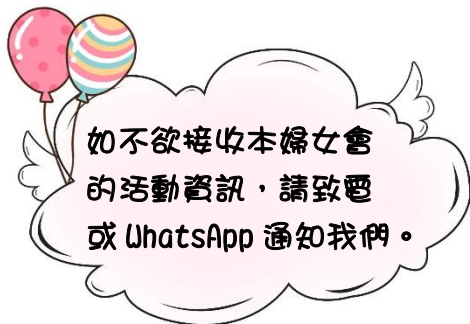


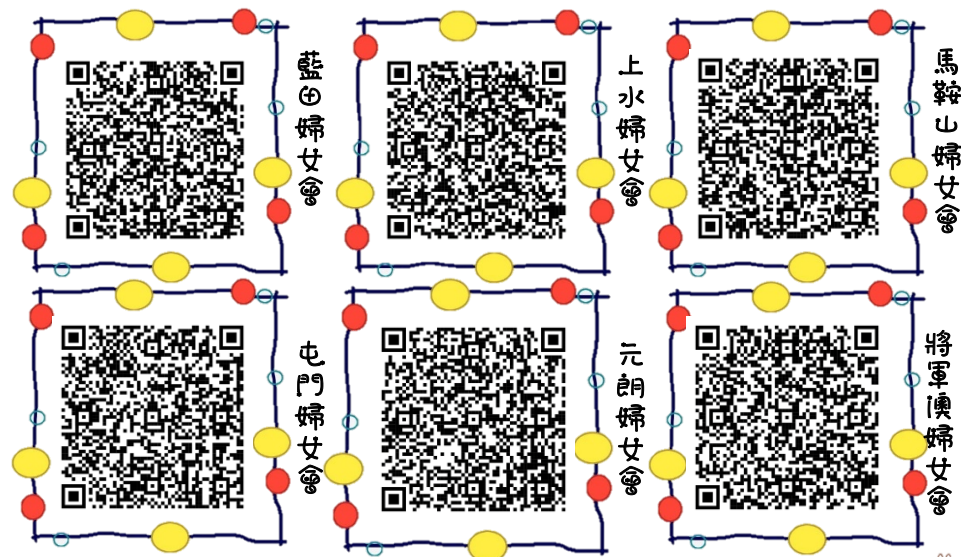


香港家庭計劃指導會 藍田婦女會
The Family Planning Association of Hong Kong Lam Tin Women's Club



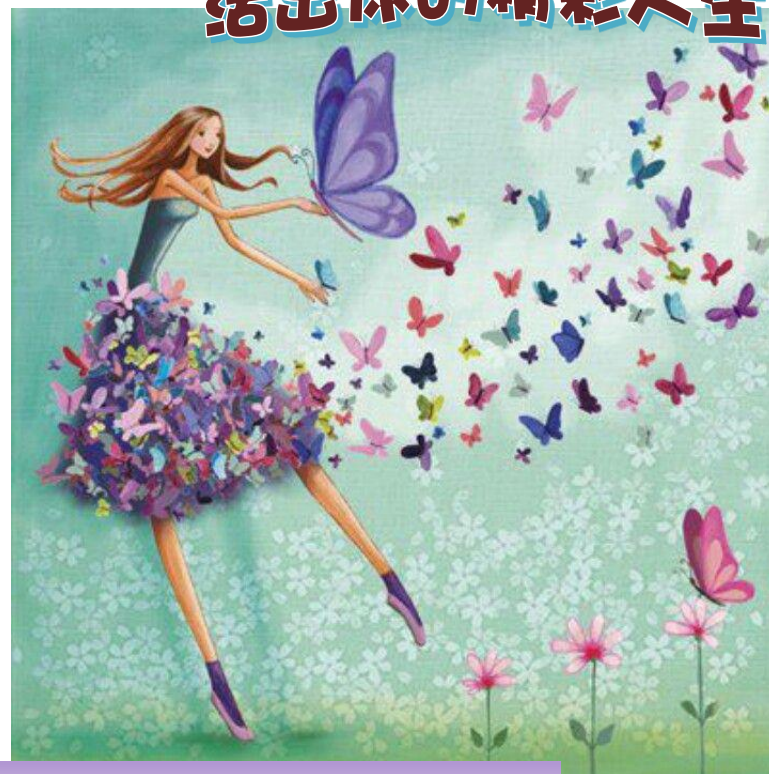
鳴謝：婦女會部份經費獲香港公益金資助

歡迎會員使用以下 QR Code 閱覽家計會各婦女會活動單張，如在使用上有任何疑問，請向職員查詢。



香港家庭計劃指導會 藍田婦女會
The Family Planning Association of Hong Kong Lam Tin Women's Club

活出你的精彩人生



2025 年 1 月至 6 月活動通訊

歡迎致電或 WhatsApp 藍田婦女會 5690 1441
索取電子版單張、最新活動資訊、查詢或報名。



地址：藍田平田邨平真樓地下三號 B
電話：2346 5426 傳真：2346 5992
電郵：w_club_lt@famplan.org.hk
網頁：http://www.famplan.org.hk/womenclub





會員快訊

會員大會暨第十八屆執行委員就職禮



歌舞義工隊－舞蹈組的串燒舞為當日的活動揭開序幕。



五位委員接過委任狀，第十八屆執行委員會正式成立。



健骨活力小組展現毛巾操的動感、活力。



中文金曲班導師－司徒 sir 帶領歌舞義工隊－歌唱組及歌班同學為觀眾送上耳目一新的演出。



會員快訊

避孕藥具配售



藥具類別	藥具名稱	售價
男用避孕套	Durex 杜蕾斯	\$40.00/每打 per dozen
女用避孕套	Femidom	\$40.00/每個 per unit
口服避孕丸	Microgynon 敏高樂	\$50.00/每排 per cycle
	Marvelon 安惹辟	\$50.00/每排 per cycle
	Mercilon 美惹辟	\$80.00/每排 per cycle
	Gracial	\$80.00/每排 per cycle
	Harmonet 輕樂偶	\$80.00/每排 per cycle
	Qveza 欣嘗	\$50.00/每排 per cycle
彈簧劑	A+Lubricating jelly	\$30.00/每支 per tube
	鈣片	Mega calcium

部份藥具需要預訂，如有需要請與本會職員查詢。價格如有更改，恕不另行通知。



惡劣天氣活動安排

天氣狀況	雷暴 Thunderstorm	Amber 黃 黃色暴雨	Red 紅 紅色暴雨	Black 黑 黑色暴雨	T1 1 號風球	L3 3 號風球	8 號或以上 颱風
會所服務	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
中心活動	✓	✓	*☎	✗	✓	✓	✗
戶外活動	*☎	*☎	*☎	✗	✓	*☎	✗

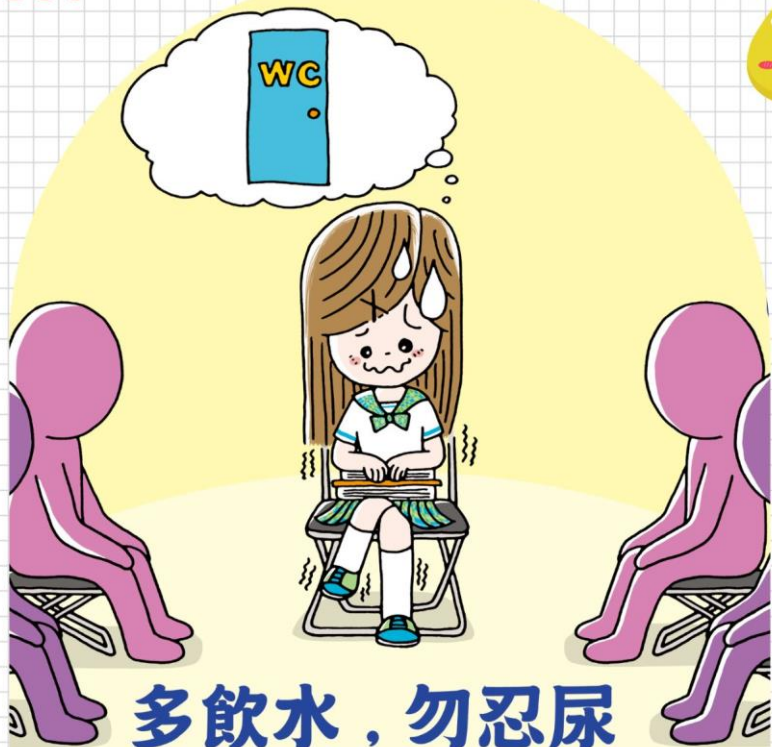
*備註：

- 1) 於紅色暴雨警告或 3 號颱風訊號生效時，本會有權因應個別戶外活動性質、地點，以及安全理由，決定活動是否取消。
- 2) 在惡劣天氣情況下，參加者必須根據當時情況，考慮自身安全及身體狀況，是否適合出席活動。如有需要請致電有關婦女會向職員查詢及商討。





婦女健康教育資訊



多飲水，勿忍尿

習慣忍尿或少飲水，尿道長期有尿液經過，細菌就會容易繁殖，有機會引致泌尿道感染。要錫自己多啲，提自己飲多啲水，去吓洗手間，充足嘅尿量係有助沖走尿道嘅細菌！

婦女會會員

家計會診所服務優惠

查詢電話 2572 2222

26歲或以上，或已婚
現正實行避孕措施的女性

- HPV疫苗(九合一)
- A1項血液化驗: 血球常規、血糖、糖化血紅蛋白、乙型肝炎抗原及抗體、血脂常規、肝功能及腎功能
- E1項血液化驗: 血球常規、鈣、磷、腎功能、血糖、糖化血紅蛋白、血脂常規、肝功能、甲狀腺素、尿酸及維他命D

八折優惠

九折優惠

- 子宮頸細胞檢驗(液基薄層柏氏抹片)
- HPV DNA檢測與子宮頸細胞檢驗合併檢測
- 飲食療法(由資深註冊營養師個別約見)
- 醫生評估費 ● 護士評估費



26歲或以上，或已婚
並毋需避孕、已結紮或已停經的女性

- 女性健康檢查
體格檢查(量度血壓、脈搏、體重、身高、聽診心肺、甲狀腺、腹部、乳房、盆腔觸診、尿糖及尿蛋白試紙化驗及指導「自我乳房檢查」的方法)
- 女性健康檢查及子宮頸細胞檢驗(液基薄層柏氏抹片)
- HPV疫苗(九合一)
- A1及E1項血液化驗(內容同上)

八折優惠

九折優惠

- 女性健康檢查及HPV DNA檢測與子宮頸細胞檢驗合併檢測
- 骨質密度X光檢查(需有醫生轉介信之更年期婦女)
- 飲食療法(由資深註冊營養師個別約見)
- 醫生評估費 ● 護士評估費

社區健康

新春桃花

日期：2025年1月3日(五)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本會會所
費用：會員\$35 (包括材料費)
名額：10人
主持：資源共享小組
內容：製作新春桃花。



手機斜揸皮袋

日期：2025年2月7日(五)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本會會所
費用：會員\$60 (包括材料費)
名額：11人
主持：資源共享小組
內容：製作手機斜揸皮袋。



仿皮條肩包

日期：2025年3月7日(五)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本會會所
費用：會員\$70 (包括材料費)
名額：11人
主持：資源共享小組
內容：製作仿皮條肩包。



4

社區健康

邀請不同專長的義務導師，為大家送上各式各樣的活動。

絲襪花

費用：會員\$40 (包括材料費)
內容：請參考左圖

日期：2025年5月13及20日(二)



互通紙史奴比

費用：會員\$40 (包括材料費)
內容：請參考右圖

日期：2025年6月10及17日(二)

時間：下午2:30 - 4:30
地點：本會會所
名額：10人
主持：義務導師 - 金貴芬女士



互動負重運動儀

對象：骨折康復者/骨質疏鬆症/
跌倒危機較高者/更年期後婦女

費用：每期\$80
(三個月為一期)

(逢星期二、三及五特定時間進行)
請向職員查詢時間及詳情

只限會員

鍛鍊平衡力
增強肌肉力量
減低跌倒及
骨折風險
改善骨質
疏鬆問題



13

家庭生活教育

50青 賽馬會「50展新睛」
婦女健康計劃

改善姿勢減痛症工作坊

日期：2025年2月21日(五)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：本會會所
名額：12人
對象：50-60歲婦女（未曾參加過50展新睛活動優先報名）
費用：會員免費
內容：體適能教練教授伸展運動，改善不良姿勢，矯正體態。



日期：2025年3月13日(四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本會會所
名額：10人
費用：會員免費
主持：香港浸會大學持續教育學院（護理教育部護士學生）
內容：健康活躍的腸道能維持免疫系統抵禦外來病菌入侵的能力，減少便秘的情況，亦可穩定情緒讓身心處於健康狀態。



腸道健康講座

日期：2025年4月30日(三)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本會會所
名額：25人
費用：會員免費
主持：香港按揭證券有限公司
內容：專業人士講解安老按揭計劃及保單逆按計劃，想為退休作好準備，就不容錯過！



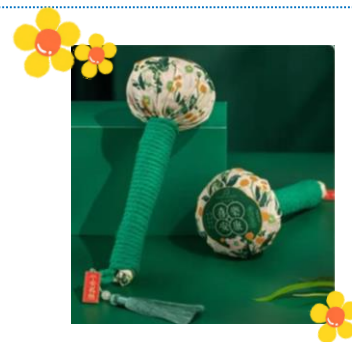
HKMC 退休三寶

日期：2025年4月11日(五)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本會會所
費用：會員\$35（包括材料費）
名額：10人
主持：資源共享小組
內容：製作滴膠吊咀。



滴膠吊咀

日期：2025年5月2日(五)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本會會所
費用：會員\$35（包括材料費）
名額：10人
主持：資源共享小組
內容：製作艾草錘，並分享拍打運動。



養生艾草錘

日期：2025年6月6日(五)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本會會所
費用：會員\$60（包括材料費）
名額：10人
主持：資源共享小組
內容：製作芝士餅。



芝士餅

運動訓練

楊式太極拳內家七勢

日期：2025年4月9日(三) (日期有待確認)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：藍田(東)社區會堂

費用：會員免費

名額：20人

主持：太極班導師－何漢強師傅

內容：這套拳簡單易學，可伸展筋骨，活絡關節，暢通身心，動作以原地為主，方便居家練習。



齊學健腦運動

日期：2025年4月至6月(三) (日期有待確認)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：藍田(東)社區會堂

費用：會員免費

名額：30人/節

主持：健腦活力小組

內容：分享健腦、強化肌肉的運動。



拉力帶學堂

日期：2025年5月21及28日(三) (日期有待確認)

時間：上午9:00 - 11:00

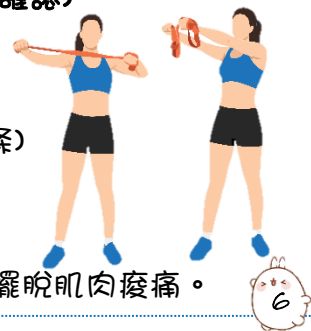
地點：藍田(西)社區會堂

費用：會員\$40/2節 (參加者將獲贈拉力帶2條)

名額：20人

主持：健腦活力小組

內容：簡易上手的拉力帶，有助全身的伸展，擺脫肌肉痠痛。



心理社交

每月一盤

日期：2025年1月至6月(每月一節)

時間：上午10:30 - 中午12:00 或

下午2:30 - 下午4:00

地點：本會會所

費用：會員免費

名額：每班7人

備註：活動以 Youtube 形式播放伴唱音樂。有關活動日期，請留意宣傳海報。



魔力橋

日期：2025年1月至6月(三) (每月一節)

時間：上午10:30 - 中午12:30 (A班導師協助)

下午2:30 - 下午4:30 (B班切磋棋藝)

地點：本會會所

費用：會員免費

名額：4-12人/班

內容：魔力橋又稱為以色列麻雀。透過遊戲刺激腦部思維，有助延緩認知能力衰退，預防腦退化。魔力橋每局充滿變化，勝負只差一線。你都來報名體驗一下！

備註：有關活動日期，請留意宣傳海報。



招募各類經驗或註冊小組導師

如有意者，請於每年3月1日至15日前或
9月1日至15日前，致電或親臨本會與職員洽商。



個人成長 - 興趣小組

太極班



日期：逢星期一及五(一期八堂)

時間：A班上午 10:00 - 11:00 B班上午 9:00 - 10:00

地點：藍田(東)社區會堂

費用：會員\$220 非會員\$330

導師：何漢強師傅

內容：傳統楊家太極拳 8 式、28 式、85 式、51 劍、13 刀。鄭式方拳、圓拳、91 劍、81 刀。初級套路 8 式拳、16 式拳。競賽套路 24 拳 42 拳、劍、32 劍。五步拳、盤龍劍、長拳 3 路。功夫扇、蓮花扇、四維扇。導引保健功、心意健行功。引體令柔 13 式、氣功 18 式。太極 13 功、八段錦。

彩墨畫班



日期：逢星期一(一期八堂)

時間：A班上午 10:15 - 11:15

B班上午 11:30 - 12:30

地點：本會會所

費用：會員\$240 非會員\$360

導師：余靜女士

內容：讓你由淺入深，掌握中國繪畫傳統技巧，從中學習專注、安靜，享受繪畫的樂趣。

中文金曲班



日期：逢星期一(一期八堂)

時間：A班下午 3:00 - 4:00 B班下午 1:50 - 2:50

地點：本會會所

費用：會員\$160 非會員\$240

導師：司徒維信先生

內容：教授基本用聲技巧，以及不同年代的中文金曲，課堂安排個人獻唱，並按個別問題作出指導，提升歌唱技巧。



婦女健康

健腦坊



不同專業人士從心理、運動、飲食及活動教授全方位「健腦」生活模式。想日日腦輕鬆精靈醒神，記得唔好錯過啦！活動由衛生署長者健康外展分隊主講，所有課堂均在本會會所進行。四堂健腦坊收費\$20，名額 10 人，參加者需預留時間出席所有課堂。

1. 智 FIT 生活秘笈

日期：2025 年 2 月 18 日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：職業治療師教授記憶儲存步驟及認識輔助技巧，讓參加者學習如何在生活中實踐，增強記憶能力。

2. 健腦飲食知多少

日期：2025 年 2 月 25 日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：營養師介紹如何維持理想體重、控制膽固醇和血壓水平，以預防患上血管性認知障礙症，並探討服用營養補充品或功能食物對預防認知障礙症的效用。

3. 健腦運動

日期：2025 年 3 月 4 日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：認識運動對促進腦部健康的功效、如何正確選擇合適的運動及其注意事項。物理治療師即場帶領參加者做熱身及伸展運動。

4. 健腦心理錦囊

日期：2025 年 3 月 11 日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：認識晚年記憶力轉變和影響記憶力的因素，調整對轉變的心態和增強健腦動機。臨床心理學家介紹增強記憶力的方法，有助增強記憶能力。



心靈成長

關顧心靈的需要，放下身邊的煩瑣，一起在寧靜的空間裡，放空、投入在創作當中，體驗箇中的樂趣！

和諧粉彩@母親節

日期：2025年5月8日(四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本會會所

名額：10人

費用：\$10

內容：以母親節為題，體驗和諧粉彩繪畫方法，完成後作品可送贈親友表達感謝心意。

參考圖片



禪繞畫學堂

日期：2025年6月12及19日(四)

時間：上午10:30 - 12:30

地點：本會會所

名額：10人

費用：\$35/2節(包括材料費)

主持：義務導師 - 鄧淑萍女士

內容：毋需藝術基礎，透過重複的基礎線條，以點、直線、圓形等，在畫布上創作自己的作品。

心理社交

DIY「青團」

日期：2025年1月21日(二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本會會所

名額：12人

費用：會員免費

主持：香港基督教服務處「樂暉傲創」

內容：青團 - 唐朝美食寓意團圓，時至今日已經變成春天時令點心。臨近新年，嘗試製作新的美點小吃，與家人分享！



園藝治療工作坊

日期：2025年6月19日(四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本會會所

名額：10人

費用：會員免費

主持：香港基督教服務處「樂暉傲創」

內容：每人製作2盆個人化小盆境，既可享受過程中帶來的療癒力，亦可送贈親友分享喜樂。



精神健康多面睇

日期：2025年3月13日(四)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本會會所

名額：20人

費用：會員免費

主持：香港浸會大學持續教育學院(護理教育部護士學生)

內容：情緒病包括常見的抑鬱症、焦慮症、強迫症、躁狂症等等，認識情緒病的種類、病徵及治療方法。

